Stop à la balance!

Se peser. Déterminer son poids à l'aide d'une balance. Observer son évolution, à la hausse ou à la baisse. Déprimer ou sauter de joie à la vue d'un seul chiffre.
Voilà un des comportements les plus destructeurs dans votre apprentissage nutritionnel. Tant que vous focalisez votre attention sur ce chiffre (qui n'est qu'un chiffre…), vous n'apprenez pas à manger. C'est comme si vous gardiez les yeux rivés sur le moteur de votre voiture au lieu d'apprendre à la conduire.
Incongru? me direz-vous. Et pourtant…
Combien êtes-vous à monter sur cet objet qui vous torture tant?
Combien de fois prenez-vous tant de plaisir sadique à vous maltraiter? Une fois par semaine? Une fois par jour? Plusieurs fois par jour…?
Combien de fois avez-vous « craqué » et mangé n'importe quoi, uniquement parce que ce chiffre vous déplaisait?
Votre humeur, vos actions, vos désirs, votre vie (…) deviennent totalement dépendants d'un chiffre qui ne reflète pourtant pas la réalité du problème.
Le problème n'EST PAS votre poids. Comme dirait Mulder : « La vérité est ailleurs ». Votre poids est la conséquence d'un (ou plusieurs) autre(s) problème(s). Une nutrition inadaptée à vos besoins est justement l'un de ces problèmes.
Votre corps est le reflet de votre façon de manger, et je l'observe avec votre morphotype et les mesures des volumes de votre silhouette.

Et puisqu'il ne sert à rien de le dire si on ne le met pas en pratique… cela commence par moi : la balance a désormais disparu de mon cabinet.
Définitivement.
Et ce, pour votre plus grand équilibre, même si cela peut vous dérouter, voire vous déranger.
Je n'ai pas besoin de connaître votre poids pour vous apprendre à manger. Ni pour vous corriger dans vos éventuelles erreurs nutritionnelles.
Votre silhouette (=*votre morphotype*) m'indique avec précision la manière dont vous nourrissez votre corps. Et s'il y a quelque chose à corriger : c'est dans l'assiette que cela se passe! Votre corps a besoin de votre totale vigilance sur vos habitudes alimentaires : arrêtez donc de gaspiller votre énergie à cause de votre balance.

En résumé, je dirai donc ceci :
-En tant que chrono-expert, je vous apprend la meilleure façon de nourrir votre corps sous forme d'un mode d'emploi personnalisé. C'est mon job.
-En tant que patient, vous apprenez à appliquer ce mode d'emploi. C'est votre seul job!
-Et pour ce qui est du poids et de la silhouette… laissons la nature faire son travail, elle le fait si bien! Et si vous en doutez encore, c'est qu'il reste certainement de nombreuses erreurs dans votre assiette… à vous de les corriger!